

Cybex Free Weight Dip Chin/ Leg Raise
Manual del propietario
Sistemas de resistencia

Número de referencia 16185-999-3 A

www.cybexintl.com

Índice

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183 www.cybexintl.com • 16185-999-3 A • Junio 2013



Lineamientos y Prácticas de Seguridad

Lea detalladamente el manual del propietario antes de armar, reparar o usar el equipo. El propietario debe respetar todos los lineamientos de seguridad en este manual. También es responsabilidad del propietario instruir a los usuarios acerca de la operación segura y apropiada del equipo y colocar correctamente todas las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones. Todos los usuarios deben leer estas etiquetas y carteles antes de usar el equipo.

	Pueden ocurrir serias lesiones o muerte si no se respetan las siguientes advertencias e instrucciones de seguridad.

Equipo de Anclaje



- El propietario no debe permitir que el equipo se utilice hasta que esté adecuadamente anclado como se describe a continuación.
- Para maximizar la estabilidad y evitar que se balancee, incline o caiga, el equipo debe estar anclado a una superficie sólida y nivelada, usando todos los hoyos de anclaje proporcionados.
- Los sujetadores deben tener una resistencia a la tracción de al menos 500 libras. Cybex recomienda pernos de 3/8" de grado 2 ó mejores. Se requiere al menos una resistencia a la tracción de 220 lb/100 kg para cada posición de anclaje.
- Si los marcos de las patas no hacen contacto con la superficie, **NO** los jale hacia abajo con las anclas. Utilice rondelas planas como relleno para que todas las patas o marcos hagan contacto con la superficie.
- Debido a los diversos tipos de pisos en los que las máquinas pueden ser ancladas o instaladas, consulte con un contratista calificado y autorizado para asegurarse de que el anclaje y la instalación sean apropiados.

Advertencias de seguridad en las instalaciones

No permita que nadie, incluyendo los entrenadores, utilice el equipo de manera distinta a la mostrada en las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones ubicados en cada máquina.

No instale el equipo en una superficie desnivelada. La superficie sólida y nivelada no debe inclinarse más de 1/8" por cada 10' de distancia, o según lo definan y requieran los códigos locales de construcción.

El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado por tres lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 0,60 metros para todos los puntos de acceso de la máquina.

Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

Todo el equipo debe ser utilizado en un área supervisada y con accesos controlados.

No permita que el equipo sea utilizado por niños de 12 años o menores. Supervise a las personas con discapacidad y a niños de 13 años y mayores.

El propietario debe asegurarse de que se realicen inspecciones y revisiones de mantenimiento de manera regular según se detalla en este manual. Mantenga un registro de todas las actividades de mantenimiento y reparación.

Cada día, antes de utilizarlo, el propietario debe inspeccionar el equipo. Si hay algún componente suelto o desgastado, como bandas, cables, agarraderas, poleas, o falta o está dañada cualquier etiqueta o cartel, el propietario debe corregir cualquier deficiencia antes de permitir que se utilice el equipo.

Utilice solamente componentes Cybex para dar mantenimiento y reparar el equipo.

Coloque el cartel de seguridad de las instalaciones de modo que sea visible y se destaque.

Advertencias de seguridad para el usuario

Los propietarios deben indicar a los usuarios **HACER** lo siguiente:

- Obedecer todas las etiquetas de advertencia y carteles de instrucciones cuando utilicen el equipo.
- Insertar completamente el perno de selección de peso antes de utilizar el equipo selectorizado.
- Consulte con un médico antes de iniciar un programa de ejercicios. Si en cualquier momento al hacer ejercicio físico siente mareos, desmayo o dolor, deténgase y consulte con su médico.
- Haga que lo supervisen cuando utilice equipos de peso libre.

Los propietarios deben indicar a los usuarios **NO HACER** lo siguiente:

- **NO** coloque los pernos de selección de peso en equipos selectorizados en una posición elevada ni utilice la máquina si los encuentra en esta posición.
- **NO** aumente la resistencia de peso en el equipo por ningún motivo, excepto los proporcionados por Cybex.
- **NO** use ropa floja o suelta ni joyas mientras utiliza el equipo. Manténgase alejado de las partes móviles.

- **NO** se apoye o tire de la máquina.
- **NO** use la máquina para el apoyo durante el estiramiento.
- **NO** coloque correas de resistencia, cuerdas u otros medios al equipo. A excepción de los provistos por el fabricante para el uso previsto en el equipo.
- **NO** exceda el peso máximo especificado del propietario.
- **NO** utilice el equipo si al inspeccionarlo parece estar dañado o inoperable.
- **NO** utilice el equipo si le faltan las protecciones o si están dañadas.
- **NO** quite ninguna etiqueta del equipo.

Advertencias y precauciones

Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa, que si no se evita, puede provocar lesiones graves o la muerte.

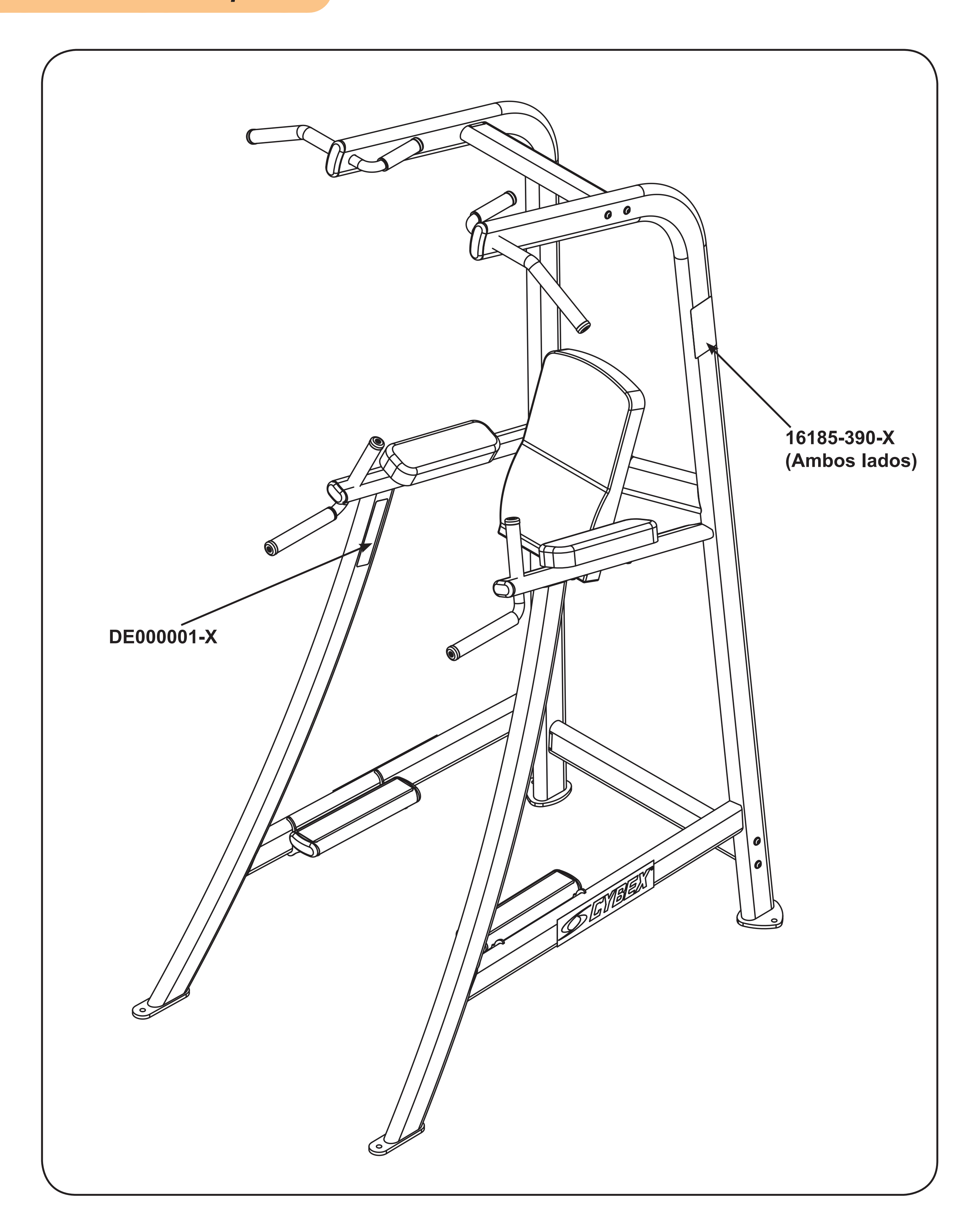
Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, puede provocar lesiones leves o moderadas.

Las etiquetas de advertencia y precaución se muestran en la página siguiente. Los diagramas que aparecen con las etiquetas indican el lugar en el que está colocada cada etiqueta..





Colocación de etiquetas



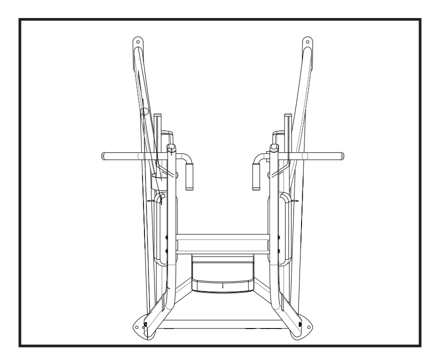


Montaje

Especificaciones de la máquina

Peso y tamaño totales: **16185 Dip/Chin/ Leg Raise**

Peso	Dimensiones de la máquina en reposo	Dimensiones de la máquina en uso
214 lb	47,17” (anchura) × 58,42” (longitud) × 98,31” (altura)	mismo
97 kg	119,81 cm (anchura) × 148,38 cm (longitud) × 246,71 (altura)	mismo



Peso máximo del usuario	Peso de entrenamiento máximo
400 lbs/180 kg	NA

Elección y preparación de la ubicación

Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumple con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre para acceder a la unidad y para bajar en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,6 metros (23 pulgadas) en los laterales de la unidad y.
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

El propietario de la instalación/propietario del equipo es el responsable de asegurarse de que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por la máquina de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado por tres lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 0,60 metros para todos los puntos de acceso de la máquina.

Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

- La zona no debe encontrarse cerca de lugares con una humedad alta, como una sala de vapor, sauna, piscina cubierta o en el exterior. La unidad está diseñada para funcionar normalmente en un entorno con una humedad relativa del 30% al 75%.

La exposición a una gran cantidad de vapor de agua, cloro y/o bromo podría afectar de manera adversa a los componentes electrónicos, así como a las demás piezas de la unidad.

- La zona debe mantener una temperatura ambiente de 10º C (50º F) a 40º C (104º F) grados.

Herramientas necesarias

- Llave de 9/16”
- Llave Allen de 7/32
- Mazo de goma
- Destornillador de cabeza planar
- Loctite® n.º 242

Procedimiento de montaje

Para realizar esta operación se necesitarán dos personas.

Lea detenidamente y comprenda todas las instrucciones antes de montar la unidad. Compruebe minuciosamente todos los elementos. Si existen daños, consulte la sección Atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento de devolución adecuado o para volver a solicitar piezas.

Las guías de embalaje de plástico se utilizan en las máquinas de sistemas de musculación de Cybex para proteger la parte inferior de las máquinas durante el transporte. Las guías deben retirarse antes de que la máquina se ponga en funcionamiento por primera vez, ya que dichas guías de embalaje podrían causar inestabilidad en la máquina.

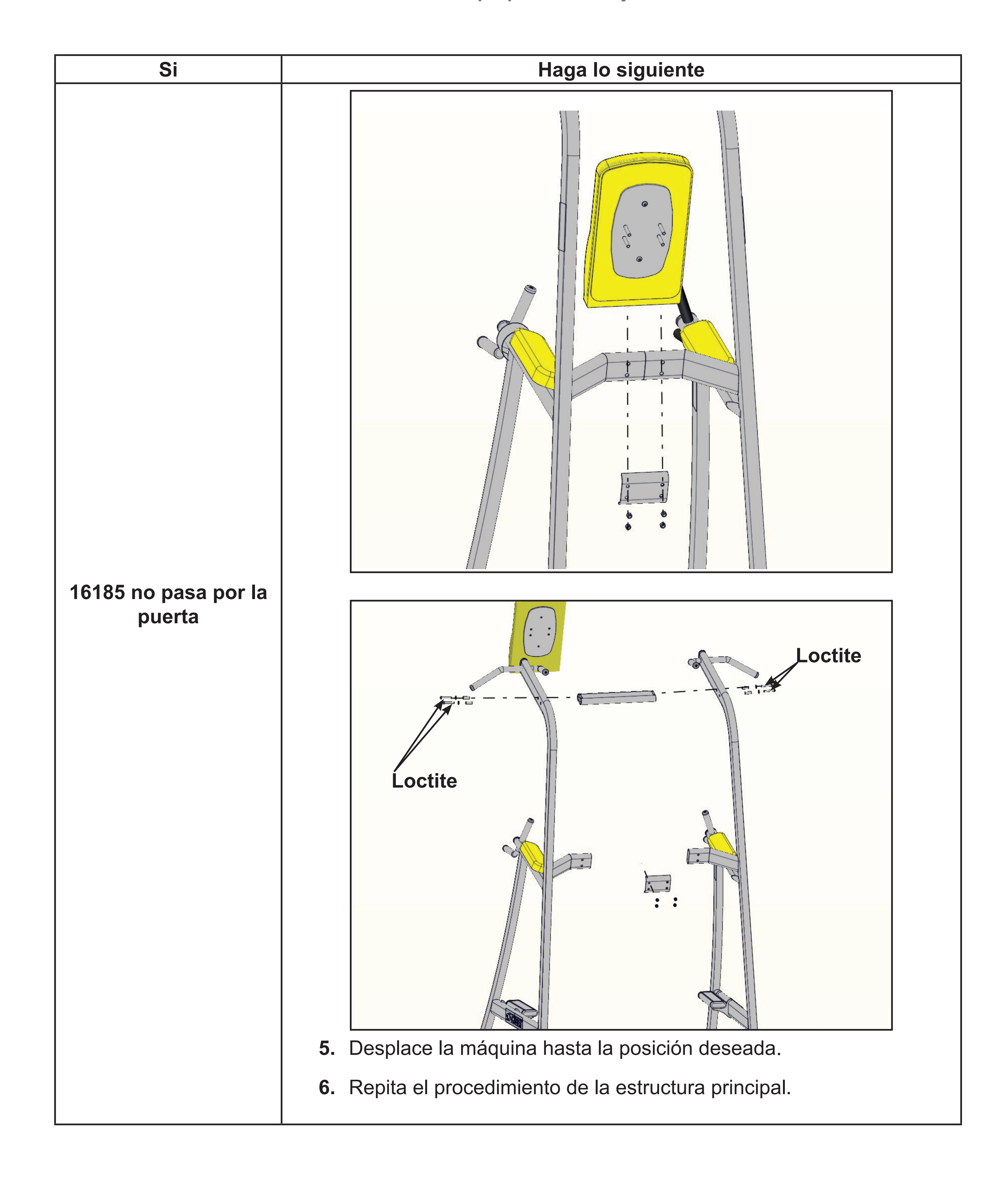


Retirar las guías

Para evitar lesiones graves o daños a la propiedad, retire las guías de los pies antes de colocar la unidad en servicio. Si las guías no se retiran, la unidad no será estable.

Si	Haga lo siguiente
16185 pasa por la puerta	**(Para realizar esta operación se necesitarán dos personas)** **1.** Eleve ligeramente el pie de la máquina del suelo para retirar las guías. **2.** Mediante un mazo de goma, golpee cuidadosamente las guías **3.** Con un destornillador de cabeza plana, haga palanca en las guías. **4.** PCon cuidado, coloque las patas de goma (que se proporcionan con la máquina) en cada una de las patas de la estructura. **5.** Desplace la máquina hasta la posición deseada.

Si	Haga lo siguiente
16185 no pasa por la puerta	**(Para realizar esta operación se necesitarán dos personas)** **1.** Eleve ligeramente el pie de la máquina del suelo para retirar las guías. **2.** Mediante un mazo de goma, golpee cuidadosamente las guías **3.** Con un destornillador de cabeza plana, haga palanca en las guías. **4.** PCon cuidado, coloque las patas de goma (que se proporcionan con la máquina) en cada una de las patas de la estructura. **de la estructura principal/ desmonte** Loctite

Si	Haga lo siguiente
16185 no pasa por la puerta	 **5.** Desplace la máquina hasta la posición deseada. **6.** Repita el procedimiento de la estructura principal.

Ancle la máquina al suelo de manera segura.

Cybex recomienda encarecidamente la maximización de la estabilidad. El equipo debe utilizarse en una superficie nivelada y sólida.



Ancle la máquina al suelo de manera segura.

- *Cybex no se responsabiliza del anclaje del equipo. Póngase en contacto con un contratista profesional.*
- *Utilice sujeciones que tengan una capacidad de tensión mínima de 227 kg (500 lb) (pernos de 3/8 in de calidad 2 o superior).*
- *Si las patas/estructura no tocan la superficie, NO las sujete a la superficie con anclajes. Ajuste las patas o la estructura que no toque la superficie utilizando arandelas planas.*



Uso previsto

Este equipo se ha diseñado para ayudar a mejorar el estado físico o el ejercicio en general. Para uso comercial.

Antes del ejercicio

Antes de comenzar un programa de entrenamiento, sométase a un examen físico completo para asegurarse de que el médico está de acuerdo en que está listo para empezar. Realice siempre un calentamiento de los músculos antes de una sesión de entrenamiento. Se recomienda realizar un calentamiento cardiovascular de 5 a 10 minutos seguido de unos ejercicios de estiramiento lentos (sin saltar). Continúe con una serie de ejercicios más ligera (50% del nivel normal de los ejercicios que pretende realizar). Comience el programa de un modo conservador. Elija pesos que pueda levantar fácilmente las primeras semanas. Realice siempre una gama completa de movimientos, a menos que tenga alguna lesión. Consulte a un entrenador profesional. ¿Conoce los términos? Una "repetición" (rep) se define como un movimiento completo en un ejercicio, volviendo a la posición inicial. Una "serie" es una serie continua de repeticiones, normalmente, entre 6 y 15.

Durante el ejercicio

El número de repeticiones que realiza en una serie depende de su objetivo. Para fortalecer los músculos, realice menos repeticiones (6-8) con más peso. Para aumentar su resistencia, realice más repeticiones (12-15) con menos peso. Nunca "haga trampas" acortando el rango del movimiento, haciendo rebotar el peso o cambiando de postura. Esto puede permitirle levantar más peso, pero es peligroso y menos eficaz. Realice una pausa entre las series y luego continúe. Cuando esté realizando un "entrenamiento en circuito", desplácese con vigor al siguiente ejercicio; cuando realice varias series en un ejercicio, descanse de 45 a 90 segundos antes de la siguiente serie. Continúe con el ejercicio hasta llegar a las tres series. Cuando pueda realizar las repeticiones y series deseadas para cualquier ejercicio, incremente el peso con una o media pesa.

Diseño del ejercicio

El entrenamiento en circuito es un buen modo de empezar. Implica realizar una serie por ejercicio y luego pasar al siguiente ejercicio, realizándose sólo una pausa breve entre ellos (para mantener el ritmo alto del corazón y de la respiración) hasta completar un "circuito" equilibrado de 8 a 10 ejercicios para todo su cuerpo. A continuación, repita el circuito. Después de varias semanas, puede pasar a realizar varias series (3 seguidas) por ejercicio si así lo decide. Para ambos ejercicios, ejercite el cuerpo completo cada día, hasta tres veces a la semana. ***Nota:*** *Un día completo de descanso, además de una hidratación y nutrición adecuadas, son requisitos para lograr una musculación y un tono muscular óptimos.* De manera alternativa, ejercite la otra mitad del cuerpo un día (por ejemplo, el cuerpo superior) y la otra mitad al día siguiente (por ejemplo, el cuerpo inferior). Al final del ejercicio, enfríe los músculos de una manera similar al calentamiento

Mantenimiento

Todas las tareas de mantenimiento preventivo deben realizarse de manera habitual. La realización de estas tareas rutinarias de mantenimiento preventivo puede ayudar a que el funcionamiento de todos los equipos de los sistemas de resistencia de Cybex sea seguro y carente de problemas.

Cybex no se hace responsable de las revisiones y tareas de mantenimiento habituales que debe llevar a cabo en sus máquinas. Indique a todo el personal cuáles son las tareas de revisión y mantenimiento de la máquina y cómo deben registrarlas. Los representantes de Cybex están a su disposición para responder a cualquier duda que pueda surgirle.

Advertencias

Lea todas las advertencias de este capítulo.



ADVERTENCIA: ***Para realizar el mantenimiento, servicio y reparación:***

- *Sólo debe realizarlo personal de servicio capacitado*
- *Utilice sólo piezas de recambio de Cybex*

Preste atención a las siguientes advertencias:



ADVERTENCIA: ***Peligro ocasionado por el equipo.***
Para evitar lesiones graves o incluso la muerte sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

Mantenimiento diario

Cuando utilice agentes de limpieza abrasivos, por ejemplo, alcohol de frotación o lejía, se recomienda aplicarlos antes en un área poco visible. Otros agentes de limpieza pueden contener disolventes abrasivos o desconocidos cuya fórmula puede ser cambiada por el fabricante sin previo aviso. Si desea utilizar otros productos de limpieza, aplíquelos con cuidado en un área poco visible para determinar el daño que pueden causar en el material. No utilice nunca productos de limpieza ni disolventes destinados al uso industrial. Para limpiar áreas manchadas o sucias, se recomienda un paño blanco suave. Procure no utilizar toallitas de papel.

Los productos de limpieza pueden dañar o irritar la piel, los ojos, etc. Utilice guantes de protección y póngase algún tipo de protección en los ojos. **No** respire ni trague ningún producto de limpieza. Evite que el área circundante y la ropa entren en contacto con el producto. Utilice el producto en un área ventilada. Siga todas las advertencias del fabricante del producto. CYBEX y sus distribuidores no se hacen responsables de los daños o lesiones causados como resultado del uso o del uso incorrecto de los productos de limpieza.

Limpieza de la tapicería

Si	Entonces
Manchas suaves	1. Prepare una solución de jabón líquido doméstico al 10 % y agua templada. 2. Aplíquelo con un paño suave empapado. 3. En caso necesario, aplique una solución de limpiador líquido con un cepillo de cerdas suaves. 4. Humedezca un paño suave y limpio en agua y elimine los restos.
Manchas más difíciles	1. Prepare una solución de un 10 % lejía doméstica (hipoclorito de sodio) y un 90 % de agua. Humedezca un paño suave y blanco en la solución. 2. Frote con suavidad sobre la zona manchada. 3. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona. 4. Si las manchas persisten, deberá utilizar lejía doméstica pura. Deje que la lejía empape el área afectada o aplíquela durante aproximadamente 30 minutos con un paño empapado en lejía. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona para eliminar cualquier concentración de lejía que persista.
Manchas más difíciles (método alternativo)	1. Humedezca un paño suave y blanco en alcohol de frotación. 2. Frote con suavidad sobre la zona manchada. 3. Humedezca un paño suave y limpio en agua y aclare la zona.
Recuperación del brillo	1. Aplique una fina capa de cera para muebles durante 30 segundos. 2. Frote con suavidad sobre la zona con un paño limpio y blanco.

Limpieza de las estructuras

Limpie todas las estructuras utilizando una solución suave de agua templada y detergente para el coche. Asegúrese de secar bien la superficie. **EVITE** utilizar productos de limpieza que contengan ácidos o cloro así como productos de limpieza que contengan elementos abrasivos ya que estos podrían rayar o dañar el equipo.

Limpieza de cromados

Limpie los tubos cromados utilizando un pulidor para cromo y, a continuación, aplicando una capa de cera para coches. Se recomienda utilizar productos de limpieza neutros cuyo pH oscile entre 5,5 y 8,5. Asegúrese de secar bien la superficie. EVITE utilizar productos de limpieza que contengan ácidos o cloro así como productos de limpieza que contengan elementos abrasivos ya que estos podrían rayar o dañar el equipo.

Instrucciones para limpiar el panel delantero:

Utilice esponjas o paños suaves y limpios para aplicar los productos de limpieza y también para lavar y enjuagar. A continuación, utilice agua corriente templada para el enjuague.

- **NO** utilice productos de limpieza abrasivos o de alta alcalinidad.
- **NO** deje los productos de limpieza aplicados durante mucho tiempo, aclárelos inmediatamente.
- **NO** aplique productos de limpieza si la máquina está expuesta a la luz solar directa o a temperaturas elevadas.
- **NO** utilice raspadores, utensilios para limpiar cristales ni cuchillas.
- **NO** limpie con gasolina.

Productos de limpieza y detergentes compatibles:

- Formula 409
- Top Job
- Joy
- Palmolive
- Windex con amoniaco D

Para tapar arañazos superficiales o poco profundos:

Para tapar los arañazos, aplique un líquido abrillantador para coches suave y retírelo con un paño limpio y suave.

Embellecedores recomendados:

- Cera en pasta Johnson
- Embellecedor para plásticos Mirror Glaze 10 (de Mirror Bright Polish Co.)
- Embellecedor para plásticos Novus 1 y 2 (de Novus Inc.)

Mantenimiento semanal

Inspección de todas las tuercas y pernos

Apriete todas las tuercas y pernos, según sea necesario.

Servicio de atención al cliente

Registro del producto

Para registrar su producto, haga lo siguiente:

1. Visite www.cybexintl.com.
2. Busque Registro del producto en la sección Soporte.
3. Rellene todo el formulario.
4. Haga clic en el botón Submit (Enviar) para registrar su producto.

Cómo ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente

El horario de atención telefónica es de lunes a viernes de 8.30 a 18.00. EST (hora oficial de la costa este norteamericana).

Los clientes de Cybex que residan en Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 888-462-9239.

Los clientes de Cybex que vivan fuera de Estados Unidos pueden ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex llamando al 508-533-4300 o enviando un fax al 508-533-5183. Dirección de correo electrónico: internationaltechhelp@cybexintl.com

Encontrará más información en el sitio web: www.cybexintl.com.

Para ponerse en contacto con nosotros en línea; visite www.cybexintl.com.

Seleccione Soporte > Parts / Ordering (Piezas/solicitud). En el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Parts Diagrams - Current Products (Diagramas de piezas - Productos actuales). Seleccione las piezas en los cuadros desplegables.

Si desea hablar con un representante del servicio de atención al cliente, llame al 888-462-9239 (clientes que residan en Estados Unidos) o al 508-533-4300 (clientes que residan fuera de Estados Unidos).

- Número de serie de la unidad, nombre de producto y número de modelo.
- Descripción de pieza y número de referencia, si dispone de esta información. Podrá encontrar todas las piezas en la web www.cybexintl.com.
- Dirección de envío.
- Persona de contacto.
- Incluya una descripción del problema.

Además de la dirección de envío y de la persona de contacto, puede resultar útil tener cerca el número de cuenta, si bien no es obligatorio. Asimismo, puede enviar pedidos por fax al 508-533-5183.

Autorización de devolución del material (RMA)

El sistema Autorización de devolución del material (RMA) se utiliza con el fin de devolver material para su sustitución o reparación, o para el reembolso del importe. El sistema le asegura que los materiales devueltos se manipulan y analizan correctamente. Realice el siguiente procedimiento detenidamente.

Póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Cybex para obtener información sobre cualquier asunto relacionado con la garantía. Su distribuidor autorizado de Cybex solicitará a Cybex una Autorización de devolución del material (RMA), si es necesario. Cybex no aceptará, en ningún caso y bajo ninguna circunstancia, piezas o equipos defectuosos que no incluyan una RMA adecuada y una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS).

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Cybex para la devolución de cualquier artículo que esté defectuoso.

Proporcione al técnico información detallada del problema o del defecto que tiene el artículo que desea devolver. Indique el modelo y el número de serie del equipo de Cybex.

Si Cybex lo estima oportuno, el técnico podrá solicitarle que devuelva las piezas defectuosas a Cybex para que se evalúen y se reparen o sustituyan. El técnico le asignará un número de autorización de devolución del material (RMA) y le enviará una etiqueta del Servicio automático de devolución (ARS). La etiqueta del ARS y los números de RMA deben estar claramente visibles en la parte exterior del paquete que contiene el artículo o artículos que se van a devolver. En el paquete se debe incluir, junto con las piezas, la descripción del problema, el número de serie del equipo y el nombre y dirección del propietario.

El departamento de recepción de Cybex no aceptará las mercancías que se devuelvan sin un número de RMA en la parte exterior del paquete ni los envíos que se realicen contra reembolso.

Piezas dañadas

Los materiales que resulten dañados en el envío no se devolverán para que sean abonados. Los daños que se produzcan durante el envío son responsabilidad del transportista (UPS, Federal Express, empresas de transportes, etc.).

Daños visibles

Cuando reciba el pedido, compruebe todos los elementos atentamente. Si observa algún daño en la mercancía mediante una inspección visual, deberá indicarlo en el justificante de entrega que le proporcionará el trabajador de la empresa de transportes y hacer que este lo firme. Si no lo hace tal y como se ha indicado, el transportista puede rechazar la reclamación por daños que presente. El transportista le proporcionará el formulario que debe completar para presentar la reclamación.

Daños ocultos

Si no ha observado ningún daño a simple vista en el momento de recibir el envío pero los observa posteriormente, deberá informar de dichos daños al transportista tan pronto como le sea posible. Cuando descubra el daño, deberá solicitar al transportista, por escrito o por teléfono, que lleve a cabo una inspección de los materiales en los diez días posteriores a la fecha de recepción de la mercancía. Guarde todos los paquetes y material de envío ya que forman parte del proceso de inspección. El transportista le proporcionará un informe de la inspección y los formularios que debe completar para presentar una reclamación por daños ocultos. La reclamación por daños ocultos es responsabilidad del transportista.



10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexintl.com